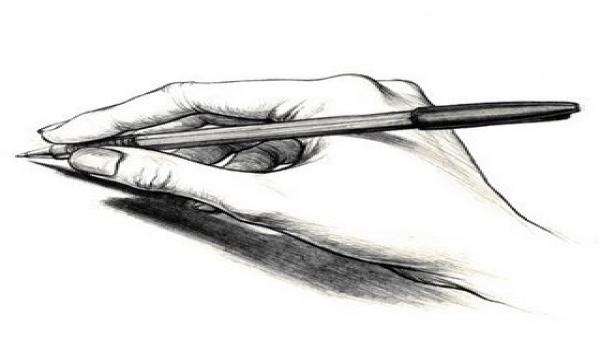
**علاج القلق.. دوائي ونفسي** ريان الخضيري SOCHE1st2017 رسالة الجامعة

مشاركة المحتوى على الشبكات الأجتماعية

0

[Social9 Logo](http://social9.com/)



تشير الإحصائيات والتقارير إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض النفسية في الفترة الأخيرة على مستوى العالم، وتشمل تلك الأمراض القلق والتوتر والاكتئاب والاضطراب العصبي، ويعرف القلق بأنه حالة من التوتر والاضطراب المستمر الزائد عن الطبيعي يشعر به المريض بصورة مزعجة، ولا يستطيع التكيف معه أو القيام بأعماله اليومية أو المشاركة في الحياة الاجتماعية.

ويتم الخلط عادة بين القلق والتوتر والضغوط النفسية، ويتم التحدث عنها وكأنها شيء واحد، والواقع أن القلق هو أحد الاضطرابات النفسية، في حين أن الضغوط النفسية هي مشاكل اجتماعية وبيئية ومالية وحياتية وحتى صحية، يتفاعل معها الجسم بالتوتر، وهذا التوتر قد يبقى في حدوده البسيطة أو قد يتطور لأي من الاضطرابات الجسدية كارتفاع الضغط واضطرابات الجهاز الهضمي أو الاضطرابات النفسية مثل القلق.

ويمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية، وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً أيام الامتحانات، وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء، وتظهر الأعراض النفسية على شكلين إما الشعور بالعصبية أو التحفز والخوف وعدم الإحساس بالراحة.

ومن الأضرار التي يسببها القلق في جسم الإنسان الشعور بالإرهاق طوال الوقت، ظهور حب الشباب، زيادة في الوزن، تساقط الشعر، ويؤثر القلق أيضاً على عملية التفكير عند الشخص وطريقة تعبيره عن مشاعره، حيث تجعله دائم الشعور بعدم الاستقرار النفسي والعاطفي، وتفقده توازنه في الحكم الصحيح على كل ما يواجهه في حياته، وتشعره بأنه غير مستقر وغير قادر على التعامل حتى مع أبسط المشكلات بطريقة سليمة، وقد يتجاوز هذا إلى شعوره بالإحباط، وفقدان أعصابه بسهولة، ويظهر ذلك على شكل نوبات صراخ يقع ضحيتها المحيطون به، ويصعب عليه التركيز أثناء القيام بالأعمال الموكلة إليه والقلق بصورة مفرطة حتى على أتفه الأمور.

ومن العوامل المباشرة المسببة للشعور بالقلق النفسي لدى الشخص وقوع حدث هام أو مصيري في حياته، ولكن ما يميّز القلق النفسي بشكله المرضي عن كونه شعوراً طبيعياً ناتجاً عن ضغوط الحياة اليومية، هو الدرجة التي تؤثر فيها أعراض القلق النفسي على مجريات الحياة اليومية ومدى استمرارية هذه الأعراض.

إن علاج القلق إن لم يكن سريعاً ومجدياً فقد يؤدي ذلك إلى حدوث مضاعفات أكثر من مجرد الشعور بالقلق، وقد تحدث أمراض خطيرة أو التصرف بتصرفات خاطئة قد تكلف الشخص كل حياته، مثل اللجوء لاستعمال مواد مسببة للإدمان.

وعلاج القلق يأخذ فترات تجريبية، لتحديد العلاج الملائم للشخص المريض، ومدى شعوره بالراحة والطمأنينة في العلاج، والعلاج نوعان؛ الأول دوائي للتخفيف من الآثار الجانبية المصاحبة لاضطراب القلق المستمر، والثاني نفسي قائم على علم النفس والعاملين في هذا المجال لدعم ومساندة ومساعدة المريض من خلال عملية التحدث والإصغاء والتخفيف عن كاهل المريض.

ريان الخضيري

كلية العلوم الطبية التطبيقية